通过冥想实现蜕变：

探索 Bhavana 的转化力量

Dipabhasadhamma – 2024年12月

如今，冥想无处不在。它出现在瑜伽馆、心理健康应用程序，甚至是企业会议室中。我们被告知冥想可以减轻压力、提高专注力，并让我们变得更快乐。然而，如果你尝试过冥想，却发现自己在想，“这不起作用——我的思绪无法平静下来”，那么你并不孤单。许多人对冥想感到沮丧，认为自己“做错了”。事实上，这些挣扎往往源于对冥想真正意义的误解。

要理解冥想的核心，我们需要深入探讨佛陀教义中的一个概念：**Bhavana**[1]（巴瓦那）。这个词常被翻译为“冥想”，但实际上它的含义更深远：“培育”或“成为”。它不仅仅是静坐或清空头脑，而是从内到外主动地改变自己。让我们一起探索这种古老的实践如何帮助你以意想不到的方式“成为”更好的自己。

“Bhavana” 的意义是什么？

Bhavana 一词源于古老的巴利语，即佛陀许多教义的记录语言。它的词根 **bhū** 意为“存在”或“成为”。**Bhavana** 不是被动或静止的，而是一个主动的成长过程。可以将它比作种植花园：你种下种子、浇水，并耐心地看着它们成长为美丽且有生命力的植物。你正在培育的种子是诸如正念、更敏锐的觉知、慈悲和智慧等品质。

在冥想实践中，**Bhavana** 不仅是一种技术，更是一种塑造你的思想和情感的方式。根据你练习的冥想类型，你在培育特定的品质：

- **Metta-bhavana（慈爱冥想）**：通过发展对自己和他人无条件的善意，你“成为”一个更富有慈悲心的人。

---

[1] **Bhavana**: 发音为 **BAH-vuh-nuh**

BH: 发音类似于带有轻微气息的柔和“b”，类似于“abhor”中的“bh”。在日常对话中，可能更接近普通的“b”。

A: 发音类似于“father”中的短音“a”。

V: 发音类似于“victory”中的柔和“v”。

A: 发音为类似“sofa”中的“a”的非重读元音（schwa）。

NA: 发音为“nuh”，带有柔和的“n”和中性元音音调。

自然发音时，重音通常落在第一个音节：**BAH-vuh-nuh**

- **Vipassana-bhavana（内观冥想）**：**通**过这种练习，你提高了对无常、苦和无我的觉察。
- **Samatha-bhavana（宁静冥想）**：这是为了培养专注力和内心的安宁，为更深的理解奠定基础。

这篇文章旨在深入探讨 **Bhavana 的**变革力量，以及如何通过冥想实现内心的蜕变。

通过 **Bhavana，你不**仅仅是在"**做冥想**"；**你是在主**动地成为一个更自由、更智慧、更富有慈悲心的自己。

为什么冥想会让人感到困难

让我们坦诚一点：大多数人放弃冥想是因为它令人沮丧。你坐下来，闭上眼睛，却没有感受到宁静，而是像置身于拥挤嘈杂的地铁车厢——**思**绪纷乱，无法平静。念头接踵而来，让你觉得："这根本不可能。"

但关键在于：那个混乱、奔腾的心念，并不是失败——**而是核心所在。冥想的目的不是**让自己毫无思绪，而是**不带评判地觉察发生的一切。佛陀将心比**喻为一罐浑浊的水。如果让它静置，泥沙会慢慢沉淀，水就会变得清澈。冥想就是让泥沙沉淀的过程。

问题在于，人们往往执着于对冥想"应该是什么样"**的想法。他**们认为自己需要立即达到某种完美的平静或觉察状态。**这种执着**[i]**（Upādāna），正如佛陀所教，是束**缚的根源。放下执着，才是找到解脱的关键。

将冥想视为一种过程，而非某种"东西"

要让冥想真正对你起作用，关键在于改变你的观念。与其想着"**我要清空**头脑"，**不如**试试这样："**我在**这里觉察发生的一切。"**如果你的思**绪奔腾，那没关系。如果你感到焦躁，那也没关系。觉察本身就是冥想。

许多人对冥想感到挫败，是因为他们太专注于冥想的"**形式**"。**他**们变成了**"调解者"（mediators），而非"冥想者"（meditators）**。**他**们过于强调正确的坐姿、呼吸方式和思维方式。这些习惯将冥想变成了一个"**目**标物"，**而非一个**"过程"。**冥想被**视为一个艰难的对象，需要被征服。

然而，冥想并不是关于"征服"方法，而是通过观察头脑中的活动来改变你的心态。这种转变并不会立刻发生，这恰恰是许多人误解的地方。通过冥想的变革过程，你会变得更加智慧、更加觉察，并对导致你痛苦的事物有更深入的理解。

简化和重新调整你的冥想练习

以下是一些实用的方法，帮助你重新定义和简化你的练习：

1. **从小做起**：**每天**试着冥想两到三分钟。专注于你的呼吸、一个声音，或一句简单的话语，比如“**愿我平静**”。
2. **将冥想融入日常生活**：**冥想不**仅仅是静坐。试着在吃饭、散步或刷牙时，完全专注于当下。
3. **保持耐心**：**就像种植花园一**样，**Bhavana 需要**时间。结果可能不会立即显现，但过程本身就具有转化力量。

如果你在冥想时感到不耐烦，那很好！这意味着你已经觉察到自己的不耐烦。从那里开始。为什么你会不耐烦？冥想这个问题。不耐烦可能是挫败感的根源，或者至少是其中一个原因。

专注于你不耐烦的原因：你对自己期望过高了吗？你是否认为自己应该和冥想导师（可能已经练习多年的人）一样取得相同的成果？你是否假设自己会实现冥想播客或冥想应用中导师所说的那些效果？

把这些想法全部抛掉，它们毫无用处。

你正在“成为”什么？

通过冥想，你并不是在“**成**为”**某个全新的人**，**不是在**创造一个不同的身份。而是你正在与自己的本性更加和谐一致。佛陀教导我们，痛苦源于执着——**无**论是对欲望、身份还是期望的执着。**Bhavana（培育） 帮助你松开**这些束缚，从而以更加清明和轻松的方式生活。**随着**时间的推移，你通过冥想培养的品质会逐渐在日常生活中扎根。你可能会发现自己对压力的反应减少了，对他人怀有更多的慈悲，或者以更智慧的方式看待事物。这些变化不是抽象的概念，而是实实在在的转变，会让你的生活变得更好。

为什么 Bhavana 很重要

Bhavana 的核心是自由——摆脱让我们陷入压力、愤怒和不满循环的心理习惯的自由。这并不是追求一种完美的状态，也不仅仅是为了在工作后放松一下；它是一种学习以开放和优雅的态度面对生活本来的方式。

佛陀并没有将冥想视为目的本身。他把冥想看作一种工具，用来培养应对生活挑战所需的品质，并最终帮助我们认清和摆脱导致痛苦的根源。无论是安静地坐着，还是在忙碌的一天中练习正念，**Bhavana 都在提醒我**们，每一刻都是成长的机会。

“成为”的旅程

冥想并不总是轻松的，但它是值得的。怀着好奇和真诚的态度，任何人都可以体验到它的变革力量。**Bhavana 是通向**“**成**为”**的道路——不是通**过增加新的东西，而是通过放下那些不再对你有益的东西。这是一场心灵和情感的旅程，带你走向更大的平静、智慧和自由。**所以，深吸一口气。坐下来。从你所在的地方开始。当我**们种下种子或在超市买下一盆植物时，我们会为它浇水，确保它有足够的阳光，也许还会施一些肥料，然后满怀期待地等待它的成长。这与等待你的心智和思想的成长没有什么不同。你内心的花园正在等待着被培育，让它茁壮成长吧。

Endnote

[i] Upādāna: **掌控与解脱的关键**

巴利语词汇 Upādāna **是佛教教**义中的一个核心概念，通常被翻译为“执着”、“**抓取**”**或**“**依附**”。**它在理解苦**（dukkha）**的本**质以及缘起法（paṭicca samuppāda）过程中扮演着重要角色。为了更好地理解其意义，我们需要探讨其词源、教义背景以及对修行的启示。

Upādāna 的词源

Upādāna **源自以下两部分**：

- **Upa**：**前**缀，意为“**靠近**”**或**“**朝向**”。
- **Ādāna**：**源于**动词根 **ā-dā**，**意**为“**拿取**”、“**抓住**”**或**“**占有**”。
  合起来，**Upādāna 表示**“**拿起**”、“**抓住**”**或**“**以依附的方式**执着于某物”。

佛陀关于 Upādāna **的教**义背景

在佛陀的教导中，**Upādāna 指的是**对事物、观念或体验的心理和情感上的执着，这种执着强化了轮回（samsara）**的循**环，与苦相连。它与**渴爱（taṇhā） 密切相关**，**渴**爱引发执着，而执着又巩固了导致不满的依附。

在十二缘起中，**Upādāna 的作用尤**为重要：

1. **渴爱（taṇhā）** 导致 **执着（upādāna）**。
2. **执着（upādāna）** 导致 **有（bhava）**，进而维系生死轮回的循环。
   这一链条表明，执着是延续苦的关键力量之一。

Upādāna 的四种形式

佛陀指出了四种主要的执着形式：

1. **Kāmupādāna（对感官享乐的执着）**
   对感官体验（如视觉、声音、味觉、气味和身体感受）的依附，这些体验带来愉悦。
2. **Diṭṭhupādāna（对见解的执着）**
   对固定的信念、观点或意识形态的依附，包括对“对”**与**“错”**的教条式**坚持，这会导致冲突和思想僵化。

3. Sīlabbatupādāna（对戒律与仪式的执着）
   对某些仪式、规则或实践的执着，认为它们能带来净化或解脱，而忽视了其更深层的意义。
4. Attavādupādāna（对自我的执着）
   对固定、不变的自我或身份概念的依附，这加强了以自我为中心的视角及分离的幻觉。

Upādāna 的启示

Upādāna 是我们许多挣扎的根源，具体表现为：

- **心理上的执着**：对记忆、欲望或期望的执念。
- **情感上的依附**：拒绝放下关系、结果或过去的怨恨。
- **自我认同**：对自我概念及相关标签的执着（如"我很成功"或"我一无是处"）。

这种执着在无常的世界中追求永恒，因此带来了匮乏、不满或恐惧。例如：

- 当我们执着于感官享乐时，快乐消失会让我们痛苦。
- 当我们执着于见解时，抵触与自己观点不符的视角会让我们不安。
- 当我们执着于自我概念时，我们会与改变、衰老和死亡作斗争。

放下 Upādāna

佛陀教导我们，通过认识和放下 Upādāna 可以获得解脱。这个过程包括：

1. **正念**：观察执着如何在思想和情感中升起，不带评判。
2. **智慧（Paññā）**：理解我们执着之物的无常性和不满足性。
3. **无执（Non-attachment）**：培养放下的能力，不是通过强迫，而是通过认识到执着带来痛苦。
4. **禅修实践**：通过培养专注（samādhi）和内观（vipassana），解开深植的执着模式。

实践中的应用

设想一个失去的情境，例如一段关系的结束。Upādāna 的表现为：

- 执着于过去关系的记忆。
- 坚信"我需要这段关系才能快乐"。
- 将自己认同为"被抛弃的人"。

通过觉察 Upādāna，你可以开始松开它的束缚。反思无常，正念观察情绪，并看到执着的徒劳，可以帮助你以更清晰与平静的心态面对痛苦。

放下 Upādāna 不是一夜之间的事，而是一个需要耐心和练习的转化过程。